



# Mexikanische Steak Bowl mit Radieschen-Salsa und Koriander-Dressing

High Protein 30 – 40 Minuten • 651 kcal • Tag 3 kochen



- Rinderhüftsteak
- Radieschen
- Limette, gewachst
- Tomatenmark
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- Blattsalatsmischung
- Naturjoghurt
- Jalapeño
- Basmatireis
- Frühlingszwiebel
- Koriander
- Petersilie glatt

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Wasser\*, Honig\*, Olivenöl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Radieschen <b>NL</b>   <b>IT</b>	100 g	150 g	200 g
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	1	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Blattsalzmischung	100 g	150 g	200 g
Naturjoghurt <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Jalapeño <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	1
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>SN</b>	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	2725 kJ/651 kcal
Fett	3,6 g	21,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,6 g
Kohlenhydrate	12,2 g	74,5 g
– davon Zucker	4,9 g	30 g
Eiweiß	6,1 g	37,6 g
Salz	0,32 g	1,97 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7** Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **SN:** Senegal **CO:** Kolumbien **NL:** Niederlande **IT:** Italien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko



## 1 Reis kochen

In einem kleinem Topf 1 EL [1,5 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Tomatenmark** und „Hello Paprika“ darin 1 Min. anschwitzen.

**Reis** hinzugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.

**Topfinhalt** mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** ablöschen, aufkochen lassen und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Für die Salsa

**Radieschen** grob raspeln.

**Frühlingszwiebel** fein hacken.

In einer großen Schüssel **Radieschen**, **Frühlingszwiebel** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dips** zu einer **Salsa** vermengen.

## Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



## 2 Für das Dressing

**Koriander** und **Petersilienblätter** abzupfen.

**Limette** vierteln.

In einem hohen Rührgefäß **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Kräuter**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Dressing** pürieren.

**Tipp:** Falls das Dressing schwer zu pürieren ist, füge noch etwas Wasser hinzu.

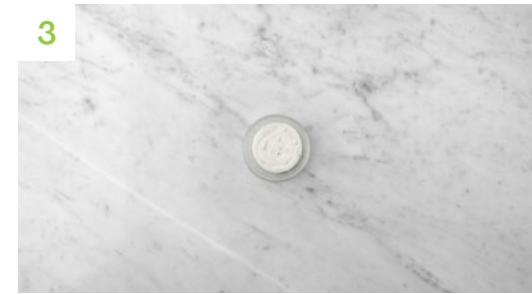


## 5 Steaks braten

**Rindersteaks** von beiden Seiten **salzen\***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Rindersteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

**Rindersteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.



## 3 Für den Joghurt

**Jalapeño** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben entkernen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Jalapeño**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## 6 Anrichten

**Rindersteak** in dünne Scheiben schneiden. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Tomatenreis** und **Steak** auf tiefe Teller verteilen und **Steak** mit der **Radieschen-Salsa** garnieren.

**Salat** in die große Schüssel geben und mit dem restlichen **Dressing** vermengen.

**Jalapeño-Joghurt** dazu reichen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

